



EAS  
& MOTORIA

## DOUBLE DARE

Fai un salto doppio con la corda, facendo passare la corda due volte sotto i piedi in un solo salto.

Vedi quante volte riesci a fare questo movimento consecutivamente.



EAS  
& MOTORIA

## AROUND THE WORLD

Stai in piedi in un punto fisso e lancia la palla in aria.

Ruota intorno alla palla mentre cade e cerca di prenderla al volo davanti a te.

Ripeti questo esercizio, ruotando nella direzione opposta.



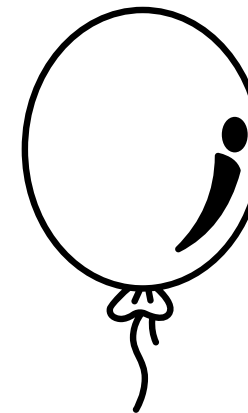
EAS  
& MOTORIA

## JUGGLING JAMBOREE

Prendi 3 palline morbide o oggetti leggeri.

Lanciane uno in aria e, mentre sta scendendo, lancia il secondo, poi il terzo.

Cerca di mantenere gli oggetti in aria il più a lungo possibile, facendo un movimento continuo di lancio e cattura.



EAS  
& MOTORIA

## BALLOON BALANCE BASH

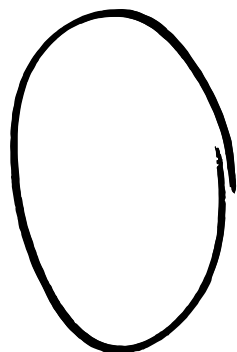
Prendi un palloncino e gonfialo leggermente. Lancia il palloncino in aria e cerca di colpirlo con le mani o con il piede senza farlo cadere a terra. Puoi anche giocare con un amico e cercare di mantenere il palloncino in aria il più a lungo possibile senza toccare il terreno.



EAS  
& MOTORIA

## VOLLAPPA!

Organizza una partita di pallavolo con i tuoi amici. Puoi giocare all'aperto o in una sala, a seconda dello spazio disponibile. Lancia e ricevi la palla sopra una rete o un'immaginaria linea di demarcazione. Divertiti a fare schiacciate e palleggi, cercando di segnare punti contro l'altra squadra.



EAS  
& MOTORIA

## A TUTTO TONDO

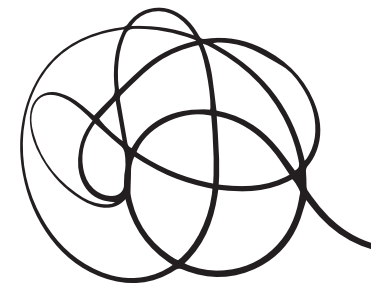
Segna un grande cerchio a terra. Entra nel cerchio e prova a mantenere la palla in gioco facendola rimbalzare all'interno del cerchio senza farla uscire. Puoi sfidare i tuoi amici a vedere chi riesce a mantenere la palla in gioco per più tempo... rimpicciolendo il cerchio sempre di più!



EAS  
& MOTORIA

## JUST DANCE!

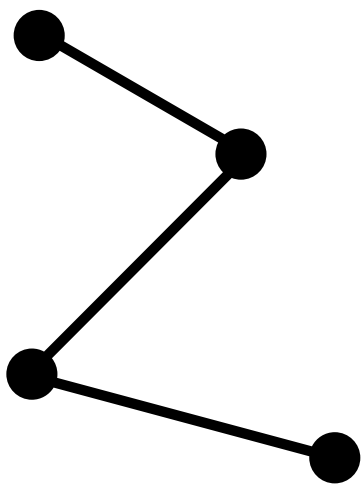
Metti della musica e lasciati trasportare dai movimenti. Prova a inventare una coreografia con i tuoi amici o a seguire tutorial di danza online. La danza è un ottimo modo per muoversi, divertirsi e esprimere la creatività.



EAS  
& MOTORIA

## CROSS-CORD CHAOS

Salta la corda incrociando le braccia davanti al corpo ad ogni salto. Prova a mantenere un ritmo regolare mentre ascolti le tue canzoni preferite!



EAS  
& MOTORIA

## SCATTA!

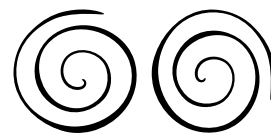
Segna un percorso rettilineo all'aperto e prova a correre il più velocemente possibile da un punto all'altro. Puoi sfidare i tuoi amici a una gara di sprint e vedere chi arriva per primo!



EAS  
& MOTORIA

## SFIDA ALL'ULTIMO SALTO!

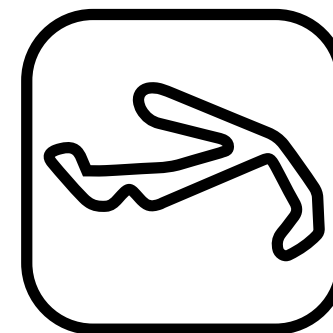
Misura una distanza sulla terra o usa dei coni per segnare un punto di partenza e un punto di arrivo. Poi fai dei salti in lungo, cercando di superare la distanza tra i due punti con un solo salto. Puoi provare a migliorare la tua prestazione cercando di superare la tua distanza personale ogni volta!



EAS  
& MOTORIA

## BREAK A LEG!

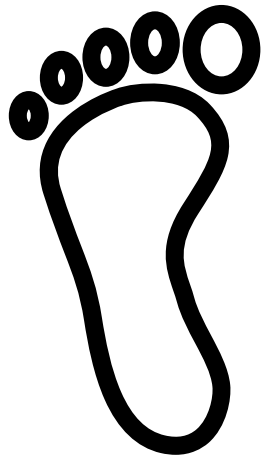
Prova a mantenere l'equilibrio su una gamba sola per il maggior tempo possibile. Puoi sollevare l'altra gamba davanti o dietro di te per aumentare la sfida. Cerca di superare il tuo record personale ogni volta che fai questo esercizio.



EAS  
& MOTORIA

## CORTOCIRCUITO

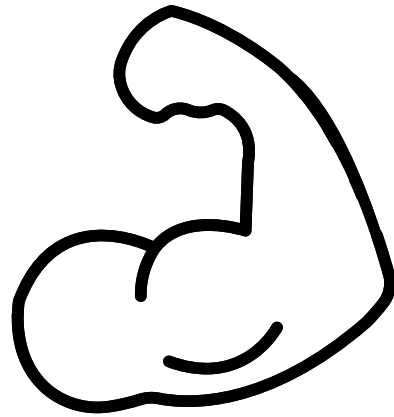
Crea un percorso di agilità utilizzando coni, cerchi o oggetti a terra. Fai esercizi come salti da un cono all'altro, zigzag tra gli oggetti o scatti lateralmente. Puoi cronometrare il tuo tempo e cercare di migliorare la tua velocità ogni volta che fai il circuito.



EAS  
& MOTORIA

## PASSI DA GIGANTE

Mettiti in piedi con le mani sui fianchi e dai un grande passo avanti con una gamba, piegando entrambe le ginocchia. Torna in posizione eretta e ripeti con l'altra gamba. Fai 10 affondi per gamba e ripeti per tre volte. Puoi fare squadra con un amico e sfidarvi a chi ne fa di più!



EAS  
& MOTORIA

## UÈ MACHO!

Sdraiati sulla schiena, piega le ginocchia e metti le mani dietro la testa. Solleva il busto verso le ginocchia, contrarre gli addominali. Fai 15 addominali e ripeti per tre volte. Prova a vedere se riesci a fare qualche addominale in più ogni volta!



EAS  
& MOTORIA

## A RITMO DI MUSICA

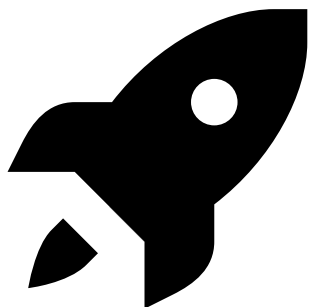
Inizia in posizione eretta con le braccia lungo i fianchi. Fai un piccolo salto, allargando le gambe e alzando le braccia sopra la testa. Ritorna alla posizione di partenza e ripeti. Fai 20 jumping jacks e ripeti per tre volte. Metti la musica che ti piace come sottofondo!



EAS  
& MOTORIA

## LANCIO AL BERSAGLIO

Prendi una palla morbida e lancia la contro un muro. Poi prendila al volo e ripeti il movimento per un intero minuto. Ripeti per tre volte. Puoi provare a migliorare la tua precisione cercando di centrare un punto specifico sul muro ogni volta!



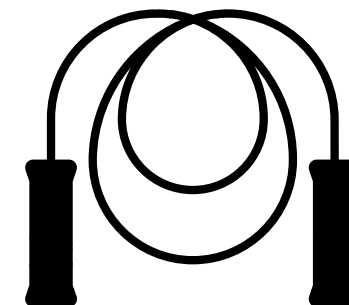
EAS & MOTORIA  
**UNA QUESTIONE DI  
PRECISIONE**



EAS & MOTORIA  
**UNO SQUAT PER AMICO**



EAS & MOTORIA  
**CORSETTA**



EAS & MOTORIA  
**SALTA CHE TI PASSA**

Affina la tua precisione con il lancio della palla! Lanci la palla contro un muro e prendila al volo per 1 minuto intero. Ripeti questa sfida per 3 volte e diventa un vero maestro del lancio!

Scendi e risali con gli squat! Fai 15 squat e ripeti per 3 volte. Senti i tuoi muscoli lavorare e rafforzarsi ad ogni ripetizione!

Sfida i tuoi amici. Chi resisterà fino alla fine?

Accelera il tuo cuore con la corsa sul posto! Corri sul posto per 1 minuto intero e ripeti per 3 volte.

Senti l'adrenalina scorrere mentre metti in moto tutto il tuo corpo!

Diventa un campione di salto della corda!

Salta la corda senza fermarti per 1 minuto intero.

Ripeti questa sfida per 3 volte!